IMPORTANT ESTE CUM SE MUNCEȘTE!

Subliniam într-un articol publicat recent că cheia succesului marilor performanțe și recorduri o constituie MUNCA perseverentă, bine organizată. Firește, fiecare sportiv se pregătește, cu mai multă sau mai puțină intensitate, dar nu fiecare obține întotdeauna rezultatul dorit, chiar atunci cînd desfășoară un mare volum de muncă. Aceasta pentru că în atletism, ca și în alte ramuri sportive, **nu e suficient numai să muncești, ci este foarte important felul în care muncești, cum îți organizezi timpul, cum realizezi, în modul cel mai eficace, recuperarea organismului, pentru ca acesta să poată face noi și noi acumulări.**

Antrenamentul sportiv — un proces complex de pregătire

Antrenamentul sportiv este un proces complex de pregătire în conținutul căruia ponderea cea mai mare o deține acumularea permanentă, ridicarea treptată și judicios gradată a potențialului fiziologic și psihologic al sportivilor. Rezolvarea cu succes a scopului și sarcinilor antrenamentului constituie problema principală, la baza căreia stă o muncă intensă și creatoare. De fapt, SPORTIVUL, și în mai mică măsură ANTRENORUL, **este factorul esențial care pune amprenta pe rezultatele ce vor fi obținute.**

Marea noastră atletă Iolanda Balaș constituie pentru toți sportivii un grăitor exemplu de conștiinciozitate, de simț de răspundere. Ea ne arată cît se poate de convingător că fără o dăruire totală la antrenamente, fără renunțarea la unele satisfacții mărunte și de moment, fără un regim de viață corespunzător și fără o pregătire organizată într-un mod exemplar n-ar fi fost posibilă obținerea marilor sale performanțe. De altfel, recordurile mondiale, care par la prima vedere de necrezut sînt la urma-urmei rezultatul unei munci uriașe, de mulți ani, începută la o vîrstă timpurie, desfășurată cu respectarea principiilor moderne ale antrenamentului sportiv. Un proces de pregătire științific, bine orientat și organizat constituie condiția primordială a realizării marilor performanțe. O muncă de calitate duce în mod cert la educarea capacității organismului pentru „efortul limită". Includerea în programul de antrenament a unor exerciții ce au în vedere realizarea „efortului limită" sau aproape de limită va avea un efect favorabil asupra organismului, ridicînd permanent potențialul fiziologic și psihologic al sportivului. Folosirea acestui gen de exerciții cu „efort limitat" impune însă din partea antrenorilor o atenție deosebită, o urmărire foarte riguroasă a reacțiilor organismului, adaptarea acestuia.

Trei factori — sportiv, antrenor, medic — un singur scop: performanțe de înaltă valoare

De aceea, **este strict necesar ca medicul sportiv să fie cît mai des alături de antrenor, în mijlocul sportivilor.** De asemenea, se impune să se acorde o mare atenție cunoașterii permanente a gradului de restabilire a organismului după efortul lecțiilor pentru că în acest fel se înlătură apariția unor stări nedorite, care ar împiedica progresul continuu al sportivilor.

Urmărind desfășurarea antrenamentului de-a lungul întregului an de pregătire, sarcinile pe factori de antrenament trebuie să rămînă în strînsă concordanță cu scopul pregătirii, ponderea lor alternînd în funcție de fiecare perioadă. Nu se poate aspira la rezultate de ridicat nivel internațional dacă nu se asigură, prin pregătire, un potențial fizic și psihologic cu indici foarte înalți. Deci, necesitatea imperioasă a unei pregătiri multilaterale, complexe, o adevărată „platformă de lansare" spre marile performanțe, spre startul olimpic.

Ne aflăm de pe acum în plină pregătire pentru Jocurile Olimpice din Mexic. În contextul acestei preocupări majore, în fața atleților noștri stau numeroase obiective intermediare, între care îmbunătățirea permanentă a recordurilor țării și apropierea lor de valorile mondiale, participarea cu succes la competițiile interne și internaționale etc. Pentru realizarea obiectivelor propuse este necesar ca volumul de lucru al atleților noștri să crească substanțial, știind — din practică — că marile performanțe spre care tindem nu pot fi obținute fără efectuarea a numeroase ore de antrenament săptămînal. Pentru atleții de categoria I și maeștri sînt absolut necesare minimum cinci antrenamente pe săptămînă, a cîte cel puțin 2 ore, în funcție de sarcinile lecției. (Marii campioni ai lumii se antrenează zilnic cel puțin 2½—3 ore). Modul în care va ajunge fiecare atlet să efectueze un număr crescut de ore de antrenament depinde de felul în care el își va organiza munca, de cunoașterea permanentă a modificărilor fiziologice ale organismului în urma efortului fizic, de mărimea și caracterul acestor modificări, de felul în care va ști să alterneze volumul cu intensitatea lucrului efectuat, de cunoașterea timpului necesar pentru refacerea organismului după efort etc. Și aici, medicul sportiv, prin investigații de specialitate, făcute înainte, în timpul și după efectuarea antrenamentului — în laborator sau pe stadion — are un cuvînt hotărîtor. Urmărirea permanentă de către antrenor a indicilor gradului de antrenament și cunoașterea datelor furnizate de către sportiv și medic constituie un ajutor deosebit în planificarea și desfășurarea programului de pregătire.

Cunoașterea posibilităților sportivilor, o cerință permanent actuală

Controalele pentru cunoașterea nivelului de pregătire fizică sau cunoașterea indicilor funcționali trebuie să se facă permanent, indiferent de perioada de pregătire și este chiar recomandabil ca acest „sondaj" să se facă cît mai des. S-ar putea ca, din diferite motive, nivelul unor calități sau funcțiuni să scadă fără să observăm imediat. Și atunci, în etapa următoare, în loc să crească volumul sau intensitatea muncii conform planului anual de pregătire, sîntem nevoiți să plecăm de la un nivel care se găsește sub cel propus de noi. De aceea, **orientarea antrenamentelor este bine să se facă și de la o lecție la alta, căutînd să realizăm o creștere permanentă a posibilităților atleților pe care-i pregătim, impunîndu-ne să cunoaștem, în fiecare moment, aceste posibilități.**

În legătură cu timpul afectat pregătirii, desigur că acesta diferă în funcție de colectivul sau sportivul pe care-l pregătim. Pentru a se putea obține rezultatele cele mai bune, este necesar să se lucreze zilnic, indiferent de gradul de pregătire și particularitățile atleților. Măiestria antrenorului trebuie să constea în felul în care va desfășura munca, în felul în care va influența evoluția curbei efortului și aceea a intensității acestuia.

În munca cu copiii și juniorii de categoria a II-a, pregătirea va fi orientată către crearea unui întreg complex de modificări favorabile ale sistemului nervos și muscular, dezvoltîndu-se acestor tineri suportul material pentru trecerea la antrenamentul de performanță. Se poate lucra de 4—5 ori pe săptămînă, planurile de pregătire cuprinzînd sarcini de ordin general. Juniorii de categ. I (17—19 ani) și seniorii avînd categoria a II-a de clasificare vor lucra zilnic minimum 1½—2 ore. Sarcinile fiecărei lecții de antrenament vor fi stabilite în concordanță cu fiecare perioadă și cu particularitățile atleților.

Periodizarea antrenamentelor — în funcție de calendarul competițional

Periodizarea antrenamentului atletic se face în funcție de calendarul sportiv al anului care urmează.

Pentru anul 1966 programul competițional stabilit de federație este foarte bogat pentru toate categoriile de atleți. Campionatele europene de seniori și juniori, Jocurile Balcanice, întîlnirile internaționale ale echipelor reprezentative etc. sînt programate, aproape toate, în lunile august și septembrie. Celelalte concursuri interne centrale sînt presărate de-a lungul întregului sezon competițional, începînd din 24 aprilie cu concursul de primăvară al juniorilor și terminînd către sfîrșitul lunii octombrie. Evident, este imposibil ca atleții să-și păstreze pe toată această perioadă o formă sportivă optimă. Atingerea formei sportive maxime va fi orientată, deci, de către antrenori, în funcție de posibilitățile atleților, în funcție de competiția cea mai importantă a sezonului la care își propune să participe.

De exemplu, conform planului de antrenament, un junior și-a propus să atingă în anul 1966 performanțe de 6,80 m la lungime. Ținînd seamă de valoarea acestei probe în țara noastră și de standardurile de participare la diferitele competiții interne sau internaționale, cu un rezultat de 6,80 m, acest atlet poate ajunge finalist la campionatele republicane de juniori și școlare, care se vor desfășura în luna iulie. Deci, pentru el se stabilește să „prindă" forma cea mai bună în lunile iulie—august. Nu este exclus însă ca acest atlet să aibă o comportare mult mai bună, care să-l recomande selecționării în reprezentativa de juniori a țării. Aceasta va susține, la sfîrșitul lunii iulie și în august, mai multe întîlniri internaționale. Modificarea planului de pregătire, în concordanță cu posibilitățile crescute ale atletului, nu este o sarcină prea grea pentru antrenor. De altfel, menținerea formei la juniori timp îndelungat este posibilă. Practica ne-a arătat că copiii și juniorii își îmbunătățesc rezultatele de-a lungul întregului sezon, deoarece ei se dezvoltă și acumulează permanent, într-un ritm mult mai susținut decît după maturizare.

Pe baza calendarului competițional intern și internațional din anul 1966 se recomandă ca atleții să atingă forma lor cea mai bună după cum urmează:

A. Atleții din reprezentativa de seniori — vîrf de formă în cea de-a doua jumătate a lunii august și septembrie. La începutul lunii septembrie vor avea loc campionatele europene la Budapesta, urmate de Jocurile Balcanice de la Sarajevo, iar către sfîrșitul lunii și începutul lui octombrie sînt programate meciurile cu reprezentativele Italiei (masculin) și Cehoslovaciei (feminin).

B. Atleții din reprezentativele de juniori — vîrf de formă de la sfîrșitul lunii iulie (meciul triunghiular cu echipele Iugoslaviei și R.S.S. Ucrainene), luna august (meciul triunghiular cu Polonia și R.D.G.) și a lunii septembrie cu cel mai important obiectiv, campionatele europene de juniori, ediția a II-a, care vor fi organizate la Minsk.

C. Pentru ceilalți atleți seniori și juniori — vîrful de formă îl vor constitui finalele campionatelor republicane de seniori și, respectiv, de juniori.

Ținînd seamă de eșalonarea competițiilor de mare importanță, periodizarea anului de pregătire ar putea să fie următoarea:

A. SENIORI — PERIOADA PREGĂTITOARE 1 XII 1965 — 30 IV 1966, ETAPA DE IARNĂ (1 XII 1965—28 II 1966).

TINERET — ETAPA DE PRIMĂVARĂ (1 III—30 IV), PERIOADA FUNDAMENTALĂ (1 V — 30 X), ETAPA PRECOMPETIȚIONALĂ (1 V — 30 VI), ETAPA COMPETIȚIONĂLĂ (1 VII — 30 X), PERIOADA DE TRANZIȚIE (1 XI — 30 XI).

B. JUNIORI — PERIOADA PREGĂTITOARE 1 XII 1965—15 V 1966, ETAPA DE IARNĂ (1 XII 1965 — 28 II 1966), ETAPA DE PRIMĂVARĂ (1 III — 15 V), PERIOADA FUNDAMENTALĂ (16 V — 30 X), ETAPA PRECOMPETIȚIONALĂ (16 V — 30 VI), ETAPA COMPETIȚIONALĂ (1 VII — 30 X), PERIOADA DE TRANZIȚIE (1 XI — 30 XI).

După cum se vede, ne-am adresat în special atleților avansați. Atleții începători și de perspectivă găsesc indicații prețioase privind pregătirea în revista „Cultură fizică și sport" nr. 1 1965.

Elementul fundamental trebuie să-l constituie acumularea masivă și continuă, ridicarea permanentă a indicilor calităților fizice și funcționali. O atenție foarte mare trebuie să se acorde pregătirii psihologice a sportivilor, latură care condiționează în mod nemijlocit întregul proces de pregătire.

În ceea ce privește ciclul săptămînal al lecțiilor de antrenament de-a lungul întregului an de pregătire, acesta va trebui să fie caracterizat de o trăsătură esențială: **muncă multă și de bună calitate!**

În orice caz, atît în perioada pregătitoare cît și în cea fundamentală (cînd nu ne aflăm în imediata apropiere a unor concursuri importante), este bine ca ciclul săptămînal al pregătirii să cuprindă antrenamente zilnice, efectuîndu-se 1—3 ore de antrenament în funcție de sarcina, volumul și intensitatea lecției respective.

Fără efectuarea unui minimum de 14—15 ore de antrenament pe săptămînă nu se poate concepe obținerea unor rezultate sportive de ridicată valoare.

prof. LIXANDRU PANDELE
antrenor federal
pentru juniori și tineret

Vești din țară

În comuna Tîlmaciu, raionul Sibiu, există două asociații sportive mari: Firul roșu și Forestierul. În prima activează peste 2.500 membri UCFS, iar în cea de a doua 800. Terenul sportiv din comună era pînă nu de mult lăsat în paragină. Consiliile celor două asociații au luat măsuri ca în orele libere membrii UCFS să reamenajeze terenul de sport. Pînă în prezent s-au prestat peste 800 ore de muncă patriotică, terenul devenind locul de întîlnire a numeroși tineri. Terenurile de fotbal și de handbal s-au nivelat, au fost reparate gardul de sîrmă și acoperișul tribunei.

GH. TOPÎRCEANU-coresp.

★

La Filiași a fost terminat recent un teren de fotbal, care va fi folosit de echipa Olimpia din campionatul regional.

N. CIRSTOCEA- coresp.

★

Pista de atletism a stadionului din Parcul strand din orașul Pitești nu mai fusese revizuită de ani de zile. Dar iată că în ultimul timp aici s-a lucrat la reamenajarea pistei pe care s-a pus un nou strat de zgură. De asemenea, s-au amenajat gropi pentru sărituri, sectoare pentru aruncarea greutății și a discului, iar în preajma terenului de fotbal se conturează un nou teren de handbal în 7. Toate terenurile din acest parc sportiv vor fi destinate elevilor din școlile piteștene.

I. ONICEL — coresp.

Ceasurile deșteptătoare „VICTORIA"

SÎNT PRECISE, DURABILE ȘI GARANTATE